



Климакс- КОНТРОЛЬ

Пятьдесят – новые тридцать? Легко, если обратиться к достижениям реверсивной медицины, убедилась Татьяна Бакунина.

П

первые звоночки прозвенели пару лет назад. Несмотря на почти ежедневные тренировки и выверенное до молекулы питание, поплыла талия, пропал блеск в глазах и как-то уменьшилась столь присущая мне радость жизни.

Мысли о менопаузе, или (не закрывайте уши) климаксе, со страхом неизвестности гонят прочь от себя все женщины лет до сорока семи. Затем это состояние входит в повседневную жизнь и разваливает ее

етс реверсивной медициной — направлением, позволяющим избежать проблем и болезней, связанных с возрастом.

Мне повезло: мой личный врач — гуру антивозрастной медицины, президент Всемирного общества гормональной терапии Тьерри Эртог. К его услугам не первый год обращаются голливудские звезды, европейские политики и арабские шейхи (как только они гормоны провозят?). Тьерри консультирует наших пациентов в Брюсселе и Барселоне. Первым делом он решает разобраться с моим гормональным статусом: «С возрастом у нас растет уровень только двух гормонов — лептина, отвечающего за ожирение, и инсулина, приводящего к сахарному диабету. А показатели всех остальных снижаются. Из-за недостатка эстрогенов в коже уменьшается количество коллагена и эластина, появляются сухость, морщины и «проседает» овал лица. Понижение тестостерона приводит к образованию целлюлита и уменьшению мышечной массы — обвисают щеки, ягодичы и кожа внутренней поверхности рук. Так что имейте в виду: старение женского

Health Initiative опубликовала данные, здорово напугавшие общественность. Оказалось, у пациенток, в течение долгого времени применявших ЗГТ для борьбы с симптомами менопаузы, участились случаи заболевания раком молочной железы.

«Однако совсем скоро ученые выяснили, что результаты эти, мягко говоря, неточны, — комментирует мой доктор. — Ведь в исследовании принимали участие женщины, применявшие препараты, не идентичные молекуле человеческого гормона. Более того, всем им было за шестьдесят, и всем им назначались одни и те же дозы, что просто недопустимо!»

Запад оправился от шока довольно быстро, в России же все оказалось сложнее. «Гормонофобия прочно укоренилась в нашем сознании, — вздыхает ведущий научный сотрудник Национального центра онкологии репродуктивных органов ❖



Татьяна Бакунина
Международный эксперт по превентивной медицине и антивозрастной терапии, управляющий партнер компании Quale Vita.

Заместительной гормональной терапии доверяют больше половины англичанок и американок после сорока пяти. А в России — лишь каждая двадцатая.

на части. Многие пациентки наших европейских клиник Quale Vita вспоминают, как красивая, нежная, стройная мама вдруг превратилась в мечущуюся, жалующуюся, беспричинно набирающую вес и удивляющую перепадами настроения женщину. А ведь у мамы просто случился «сбой в программе», точнее, в эндокринной системе: гипофиз, яичники, щитовидная и другие железы, выделяющие разнообразные гормоны, снизили активность. Отсюда — проблемы со здоровьем, ухудшение памяти, приливы жара, прибавка в весе и, что не менее печально, снижение сексуального влечения.

«Я ничего не чувствую! Эстрогены покинули меня!» — помните, как при виде полуобнаженной сборной по регби у Саманты из «Секса в большом городе» не дрогнул ни один мускул? Так вот, если ее мама в свое время считала, что наступление климакса нужно мужественно пережить и начать готовиться к старости, то с Самантой все иначе: гормонов она лишилась лишь на время — волей арабских таможенников, не пропустивших ее аптечку в ОАЭ. Уже около тридцати лет американские и европейские врачи помогают женщинам пройти период наступления менопаузы без потерь и разочарований. Это называ-

организма начинается задолго до менопаузы. Пора браться за дело. Только обязательно пройдите генетический тест, чтобы исключить противопоказания».

С начала девяностых Эртог собрал много научных доказательств того, что контролировать гормональный уровень имеет смысл каждой женщине после тридцати пяти лет. И при первых признаках его нарушения начинать коррекцию. После сорока микродозы биоидентичных гормонов необходимы абсолютно всем — по мнению врача, только так мы останемся здоровыми и будем наслаждаться жизнью. Ни одно из предыдущих поколений себе этого позволить не могло.

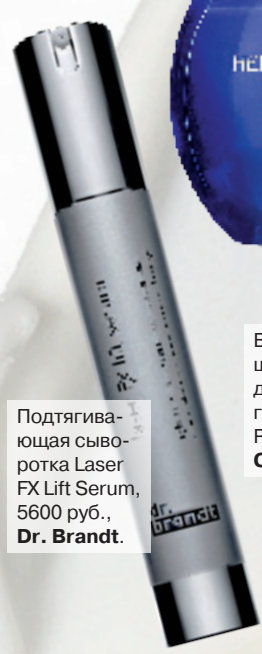
Согласно статистике, заместительную гормональную терапию (ЗГТ) сегодня получают каждая вторая англичанка и американка, каждая четвертая немка и только каждая двадцатая россиянка! Удивительно: мы боимся препаратов, идентичных нашим собственным гормонам, называем их «химией» и в то же время преспокойно принимаем антибиотики и синтетические гормональные контрацептивы.

Конечно, нет дыма без огня. В 2002 году американская организация Women's

Антивозрастной крем с черным жемчугом Life Pearl Cellular, 16 900 руб., **Helena Rubinstein**.



Подтягивающая сыворотка Laser FX Lift Serum, 5600 руб., **Dr. Brandt**.



Восстанавливающий концентрат для кожи вокруг глаз Concentré Zone Regard, 3700 руб., **Clarins**.



Крем для коррекции морщин вокруг глаз Le Lift, 4238 руб., **Chanel**.



им. П. А. Герцена, к. м. н. Вера Огрызкова. — Даже при тяжелых симптомах наша женщина лучше продолжит страдать, чем «сядет» на гормоны. Более того, в Москве только треть гинекологов сами принимают заместительную гормонотерапию. Увы, это свидетельствует об их крайне низкой информированности. А ведь ЗГТ не только повышает качество жизни, но и предупреждает возникновение опасных возрастных изменений вроде остеопороза, ожирения, атеросклероза, гипертонии, сердечно-сосудистых и даже онкологических заболеваний». Как и зарубежный коллега Тьерри Эртог, Вера Леонидовна рекомендует пациенткам обратиться к поддержке гормонов еще до наступления менопаузы. Сначала проводит генетические и лабораторные тесты, чтобы исключить возможные противопоказания, и дает персональные рекомендации.

Коллег поддерживает и Андрей Лобузов, специалист в области превентивной и гормональной медицины, доцент кафедры семейной медицины Университета Айовы, принимающий в московском EMC:

Спасение увядающих

Полезные адреса специалистов,
готовых привести гормоны в гармонию.

● Клиника EMC

Цена: от €167 за консультацию Андрея Лобузова.
Спирidonьевский пер., 5,
тел.: (495) 933 6655.

● Международный медицинский центр
«Петровские ворота»

Цена: 4300 руб. за консультацию эндокринолога.
1-й Колобовский пер., 4, тел.: (495) 357 1563.

● Национальный центр онкологии
репродуктивных органов Федерального
медицинского исследовательского центра
им. П. А. Герцена

Цена: 2000 руб. за консультацию Веры Огрызковой.
Погодинская, 6, тел.: (499) 246 9105.

● Клиники превентивной медицины
Quale Vita

Цена: от €3000 за полное обследование
и консультацию специалистов. www.quale-vita.com
тел.: (+34) 651 511 115, (495) 646 0487.

пытается вернуть внешнюю привлекательность, обращаясь только к косметологу, — рассказывает главный врач центра, к. м. н. Ирина Золотухина. — Несомненно, регулярный уход важен, но один он, к сожалению, не решит проблему. Внешний вид напрямую зависит от уровня половых гормонов, поэтому на первом этапе нашей программы «До бесконечности» мы проводим комплексное диагностическое обследование — оцениваем гормональный уровень и определяем витаминно-минеральный баланс в организме. На втором определяем основные направления решения проблемы — от заместительной гормональной терапии, режима питания и физической нагрузки до пластической хирургии». Отдельное внимание Золотухина обращает на отделение гравитационной хирургии крови: «Это метод помогает удалить из организма вредные вещества, например продукты метаболизма (так называемые шлаки). Для этого мы используем технологию очищения крови и плазмы: пропускаем их через разнообразные фильтры и возвращаем обратно в вену. Таким образом органы и ткани очищаются от вредных веществ, получая больше кислорода и питательных веществ, и лучше функционируют».

Ирина уверена: если внимательно следить за здоровьем, менопаузу можно отодвинуть на пять-семь лет. «У меня есть пациентка, которая долго не могла забеременеть, в итоге перестала бороться и решила жить для себя: занялась спортом, пересмотрела питание, бросила курить и пришла ко мне подобрать витаминно-минеральный комплекс — так мы и познакомились. Когда ей исполнилось сорок три, она явилась на прием с потухшим видом и сообщила, что, во-первых, чем-то отравилась, а во-вторых, у нее климакс. Оказалось, всего лишь токсикоз!»

Сегодня я вновь сопровождала пациентку, хорошо известную в мире Высокой моды. Вот уже несколько лет она соблюдает рекомендации по ЗГТ. У нее идеальная осанка, глаза, полные света и, как правило, высоченные каблуки. А ведь ей скоро стукнет шестьдесят. Так что мои сорок семь — это немного.

Через пару месяцев строгого следования советам Тьерри Эртога все мои проблемы остались позади и я вернулась к желаемой форме — и моральной, и физической. А при наступлении менопаузы нужно будет только скорректировать дозировку гормонов, и — свято верю — я не испытаю на себе мук, пугающих большинство моих ровесниц. Как говорила Саманта: «Женщина имеет полное право использовать любые средства для достижения цели». А когда речь идет о сантиметрах в талии — и подавно. ♦

Укрепляющий крем для лица Extra Intensive, 14 625 руб., Sensai.

Сыворотка, восстанавливающая кожу в период менопаузы, Neovadiol Magistral Elixir, 1722 руб., Vichy.

Питательная крем-маска с экстрактом икры 81, 9500 руб., Maria Galland.

Корректирующая сыворотка для глаз Eye-Opening Serum, 2300 руб., Kiehl's.

«Специалистов в области антивозрастной медицины в России, к сожалению, немного. Европейская и американская практика в отношении зрелых женщин и гормональной терапии качественно отличается от российской. Получив результаты анализов, врачи старой школы зачастую не могут выявить начавшийся дисбаланс и упускают время начала лечения. Поэтому проходить его необходимо только под наблюдением опытного и зарекомендовавшего себя стабильными успехами специалиста».

Чтобы омолодить организм не только изнутри, но и снаружи, в конце прошлого года в EMC запустили трех-, шести-, девяти- и двенадцатимесячные программы Wellness & Anti-age. «Когда женщина решает взяться за себя всерьез, она выбирает стандартную программу: покупает карту в фитнес-клуб, садится на популярную диету и записывается на косметические процедуры по совету друзей. Однако процесс комплексного преобразования намного сложнее, чем кажется, — поясняет доктор Лобузов. — Самодеятельность может привести к неожиданным результатам. В рамках нашей программы пациент консультируется у врачей разных направлений: эндокринолога, диетолога, психотерапевта (если имеются нарушения в пищевом поведении), специалиста по антивозрастной медицине, косметолога, который разрабатывает индивидуальную программу процедур для лица и тела, и реабилитолога, составляющего расписание спортивных тренировок».

Программа обследования для женщин после сорока появилась и в медцентре «Петровские ворота». «Часто женщина